

# Fitness für den Rücken

Ihr Rücken will nicht entzücken? Keine Sorge. Mit den Informationen, Tipps und Hilfestellungen aus diesem E-Book zeigen Sie Beschwerden die rote Karte.



**01** **Kopfsache Rücken:**  
Entspannter Geist hilft

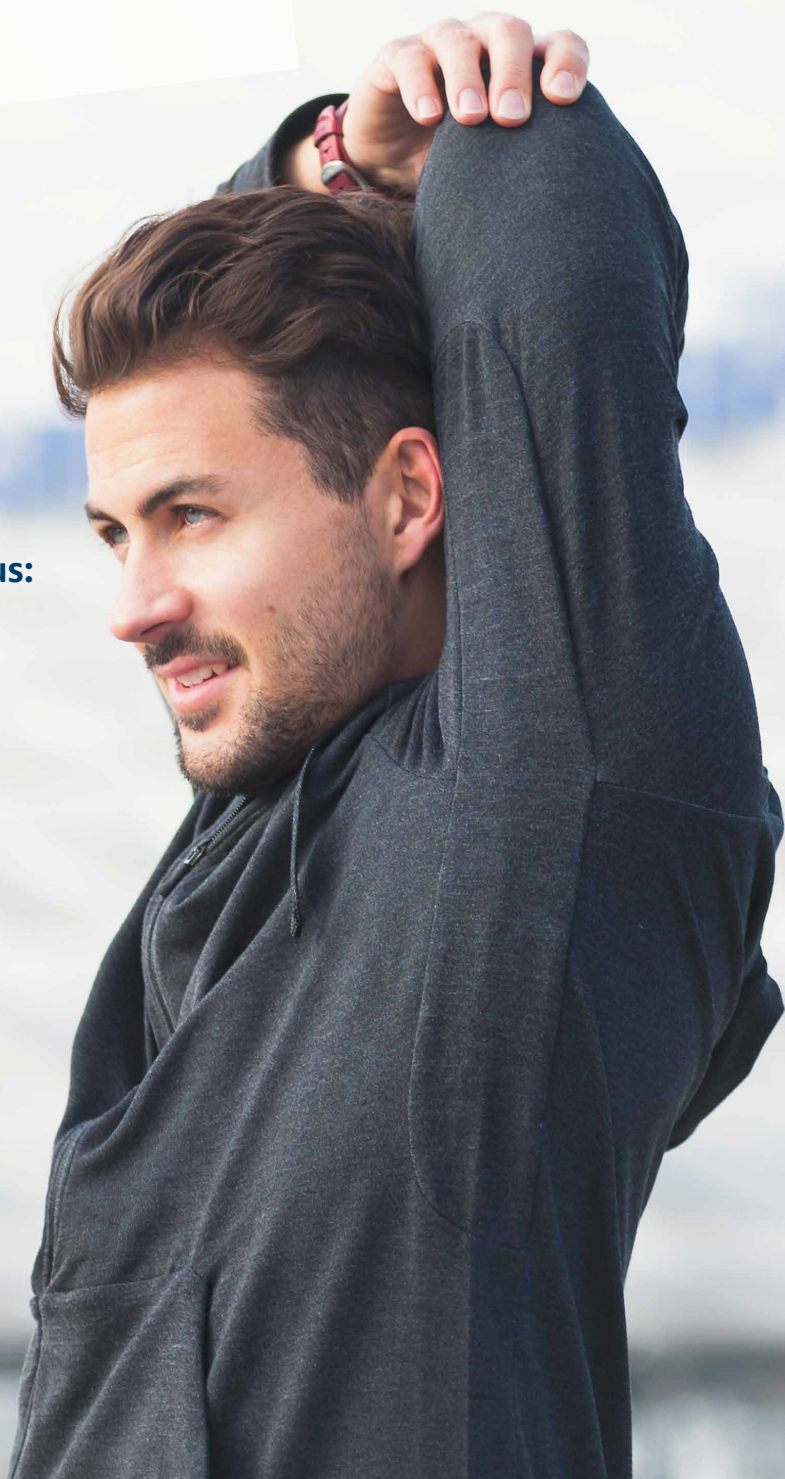
**02** **Machen Sie sich einen Sport draus:**  
Bewegung mit Rückeneffekt

**03** **Die richtige Wahl treffen:**  
Welcher Sporttyp sind Sie?

**04** **Rumpfgenie:**  
Pilates und funktionales Training

**05** **Wie heißt das?**  
Kleine Kehrseitenkunde

**06** **Ab an die Pinnwand:**  
Rückenübungen für Vielsitzer



## Entspannter Geist hilft

**Sie suchen etwas, das Ihnen den Rücken freihält, um sich aufs Wesentliche zu konzentrieren? Ein guter Ansatz für eine gesunde Kehrseite! Denn längst nicht immer sind Fehlhaltungen, Verletzungen, Gefäßerkrankungen oder Entzündungen die Ursache für das Kreuz mit dem Kreuz.**

Zwar haben Rückenschmerzen häufig körperliche Ursachen. Wird Schmerz jedoch chronisch, können Stress und andere psychische Belastungen eine große Rolle spielen. Ängste, Sorgen oder Konflikte machen sich dann ebenfalls im Rücken bemerkbar. Abhilfe schaffen können Entspannungstechniken. Sie ergänzen klassische Behandlungsmethoden wie Entlastungslagerungen, kurzzeitige Ruhe, Wärme oder Medikamente. Geeignet sind etwa Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga und Tai-Chi.

## Warnsignale erkennen

### Wenn Sie Schmerzen haben, die ...

- immer gleich stark sind – egal ob im Stehen, Liegen oder mit angewinkelten Beinen
- sich nicht genau lokalisieren lassen
- Sie als „langanhaltend“ und „unerträglich“ empfinden
- sich durch Medikamente oder andere therapeutische Maßnahmen nicht oder nur kaum bessern
- bei Ablenkung verschwinden
- Sie nicht aus dem Schlaf wecken, sondern die Sie erst nach dem Aufwachen bemerken

**... lohnt es sich, neben Ihrer körperlichen auch Ihre seelische Gesundheit kritisch zu prüfen und aktiv zu werden.**

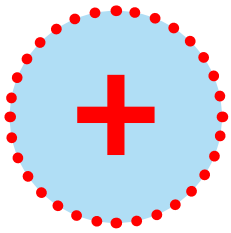
Wissens-  
wertes rund um  
den Rücken  
online!

**Von zu Hause aus ...**  
... geht natürlich auch etwas!  
Wenn Sie gestresst sind und keine Zeit für ein Entspannungseminar haben, probieren Sie doch mal unsere hkk eCoaches Antistress aus. Damit können Sie jederzeit online und von überall gegen Ihre Alltagsstressoren ankämpfen und dadurch entspannter werden.

Machen Sie sich einen Sport draus

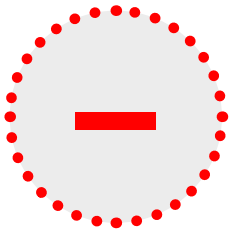
## Bewegung mit Rückeneffekt

Die wichtigste Nachricht vorweg: Mit „Rücken“ sind Sie nicht allein! Studien zeigen, dass diese Beschwerden längst Volkskrankheit sind. Hierzulande sind Rückenschmerzen einer der häufigsten Gründe für einen Arztbesuch. Doch auch die Hauptursache ist bekannt – Bewegungsmangel. Dem lässt sich vorbeugen.



### So bringen Sie Ihren Rücken in Schwung:

- Klettern
- Rücken- oder Kraulschwimmen
- Wassergymnastik
- Joggen in runder, federnder Lauftechnik
- Walking/Nordic Walking



### Hier ist bei „Rücken“ Vorsicht geboten:

- Squash
- Golf
- Fußball
- weitere Ballsportarten, die schnelle und ruckartige Bewegungen fordern

Auszeit für den Rücken:  
3 Übungen am Screen!



## Wie oft, wie lang, wie intensiv?

Dazu geben Wissenschaftler Erwachsenen zwischen 18 und 65 Jahren in den „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ folgenden Rat:

### Sie sollten regelmäßig körperlich aktiv sein.



#### Mindestens 150 Minuten pro Woche bewegen

- Mit Einsatz großer Muskelgruppen wie etwa beim Gehen, Walking, Laufen, Radfahren, Schwimmen oder bei passenden Ballspielen
- Und zwar so, dass die Bewegung als leicht anstrengend empfunden wird, die Atemfrequenz leicht bis deutlich ansteigt und man noch reden, aber nicht mehr singen kann – wie bei schnellem Gehen oder langsamem Laufen
- Zum Beispiel in einer Aufteilung von 5 x 30 Minuten pro Woche, denn wichtig ist, nicht nur wenige Minuten, sondern in längeren Einheiten aktiv zu sein



#### Mindestens 75 Minuten pro Woche in gleicher Art, aber intensiver bewegen

- Das heißt so, dass die Bewegung als anstrengend empfunden wird, die Atemfrequenz deutlich bis stark ansteigt und man nicht mehr durchgängig reden kann – wie beim Laufen oder bei schnellem Schwimmen und Radfahren



#### 3 x 10 Minuten pro Tag an 5 Tagen die Woche, Bewegungsstärken miteinander kombinieren

- Dabei können mindestens 10-minütige Einheiten auch über Tag und Woche gesammelt werden, also z. B. 3 x 10 Minuten pro Tag an 5 Tagen die Woche

- Zusätzlich 2-mal pro Woche die Muskeln gezielt kräftigen
- Langes, ununterbrochenes Sitzen vermeiden – also wann immer möglich „bewegte“ Pausen in solche Phasen einbauen

**Wer das beherzigt, fördert seine Gesundheit und reduziert zugleich das Risiko chronischer Erkrankungen. Nicht zu vergessen ist aber: Jede Bewegung – und sei sie noch so klein – tut Körper und Geist bereits gut. Alles ist besser als Stillstand.**

# 03 Die richtige Wahl treffen

## Welcher Sporttyp sind Sie?

Wer das weiß, kommt schneller von der Couch. Eine Sportart sollte zu Ihren Vorlieben und Gewohnheiten passen. So fällt es leichter, dem „inneren Schweinehund“ ein Schnippchen zu schlagen.

Ob frischluftbegeisterter Naturfan, zielorientierter Wettkämpfer, geselliges Mitglied eines Sportteams oder bewegter Wellnessfreund – auf hkk.de finden Sie ganz einfach heraus, was Ihnen und Ihrem Lebensstil entgegenkommt.

### Sie suchen ...

- das richtige Fitnessstudio?
- Infos zu einzelnen Sportarten?
- Tipps für Fitness zu Hause?
- Motivation zum Start in den Sport?
- Wissenswertes rund um einen aktiven Lebensstil?



**MEHR AUF hkk.de**



04

Rumpfgenes

# Pilates und funktionales Training

Zwei Sportarten, die sich besonders für Menschen mit Rückenproblemen eignen, sind Pilates und funktionales Training. Beides wirkungsvolle Spezialisten, wenn es um unsere Rumpfmuskulatur geht. Denn ist diese zu schwach, läuft es auch im Kreuz nicht rund.





## Pilates

- Ganzkörpertraining zur Stärkung der Muskulatur
- In der Regel indoor, auf der Matte, mit dem eigenen Körper und speziellen (Klein-)Geräten
- Ein Trainer leitet mehrere Kursteilnehmer an
- Mit der Pilates-Methode werden einzelne Muskeln oder Muskelpartien gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt – per Kraftübungen, Stretching und bewusster Atmung
- Im Fokus von rund 500 Übungen steht das so genannte „Powerhouse“, vier große Muskelgruppen im Inneren des Rumpfes
- Ziel des Pilates-Trainings ist eine gesunde Körperhaltung
- Erfordert hohe Konzentration und trainiert somit Körper und Geist



### Wer hat's erfunden?

Begründer des Pilates-Trainings ist der 1883 in Mönchengladbach geborene Joseph Hubertus Pilates. Vor rund 100 Jahren entwickelte er seine Trainingsmethode in England und nannte sie selbst zunächst „Contrology“. 1926 wanderte „Joe“ Pilates nach Amerika aus. In New York eröffnete er mit seiner Frau Clara ein eigenes Box- und Trainingsstudio. Am 9. Oktober 1967 verstarb der Rheinländer in der amerikanischen Großstadt.

## Powerhouse

- **Beckenboden:** Diese Muskelplatte stützt Bauch- sowie Beckenorgane des Menschen von unten. Zusätzlich unterstützt sie die Schließmuskeln von Harnröhre und After.
- **Korsettmuskel:** Gemeint ist eine Muskelgruppe, bestehend aus geradem Bauchmuskel sowie innerem und äußerem diagonalem Bauchmuskel. Sie stützen und bewegen Taille sowie Wirbelsäule.
- **Zwerchfell:** Diese Sehnen- und Muskelplatte ist der wichtigste Atemmuskel des Menschen. Zugleich trennt sie die Brust- von der Bauchhöhle.
- **Vielspaltiger Muskel an der Wirbelsäule:** Eigentlich geht es hier um die „musculi multifidi“. Das ist lateinisch und bedeutet so viel wie „viel gefiederte Muskeln“. Sie befinden sich im Lenden-, Kreuz- und Brustbereich des Menschen und stabilisieren die Wirbelsäule.

### Schon gewusst?

Wenn es ernster wird und eine Operation im Bereich des Rückens bevorsteht, können hkk-Kunden sich eine kostenfreie Zweitmeinung durch ein Spezialistenteam einholen. Über 30 Schmerzzentren in ganz Deutschland sorgen dann für einen Termin binnen maximal fünf Werktagen.

[MEHR AUF hkk.de](https://www.hkk.de)



*Powerhouse ist ein Begriff aus dem Pilates, der „Kraftzentrum“ bedeutet. Gemeint ist die Muskulatur der Körpermitte, deren Aktivierung und Kräftigung im Pilates besondere Bedeutung zukommt.*





Mehr Infos  
online!

## Funktionales Training

- Training komplexer Bewegungsabläufe, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen
- Grundgedanke: weg vom Training an Maschinen hin zu Training nah am Alltag
- In der Regel indoor, auf der Matte, mit dem eigenen Körper und speziellen (Klein-)Geräten
- Ein Trainer leitet mehrere Kursteilnehmer an
- Im Zentrum der Übungen steht die Rumpfmuskulatur
- Stärkt zusätzlich die Motorik und Koordinationsfähigkeit

*Ziel ist die Kräftigung des Körpers,  
aber auch eine Verbesserung  
des Zusammenspiels von einzelnen Muskeln,  
Sehnen und Gelenken!*

Wie heißt das?

## Kleine Kehrseitenkunde

Rund um den Rücken und Rückenbeschwerden kreisen zahlreiche Begriffe, die uns nicht selten ratlos zurücklassen – hier folgt Aufklärung:

### Bandscheiben

23 Bandscheiben besitzt der Mensch. Sie wirken wie Stoßdämpfer zwischen unseren Wirbeln und bestehen aus einem Ring von Bindegewebsfasern mit einem gallertartigen Kern. Bei einem Bandscheibenvorfall durchbricht der Kern den äußeren Ring und drückt auf Nerven – die Ursache für Schmerzen.

### Hexenschuss

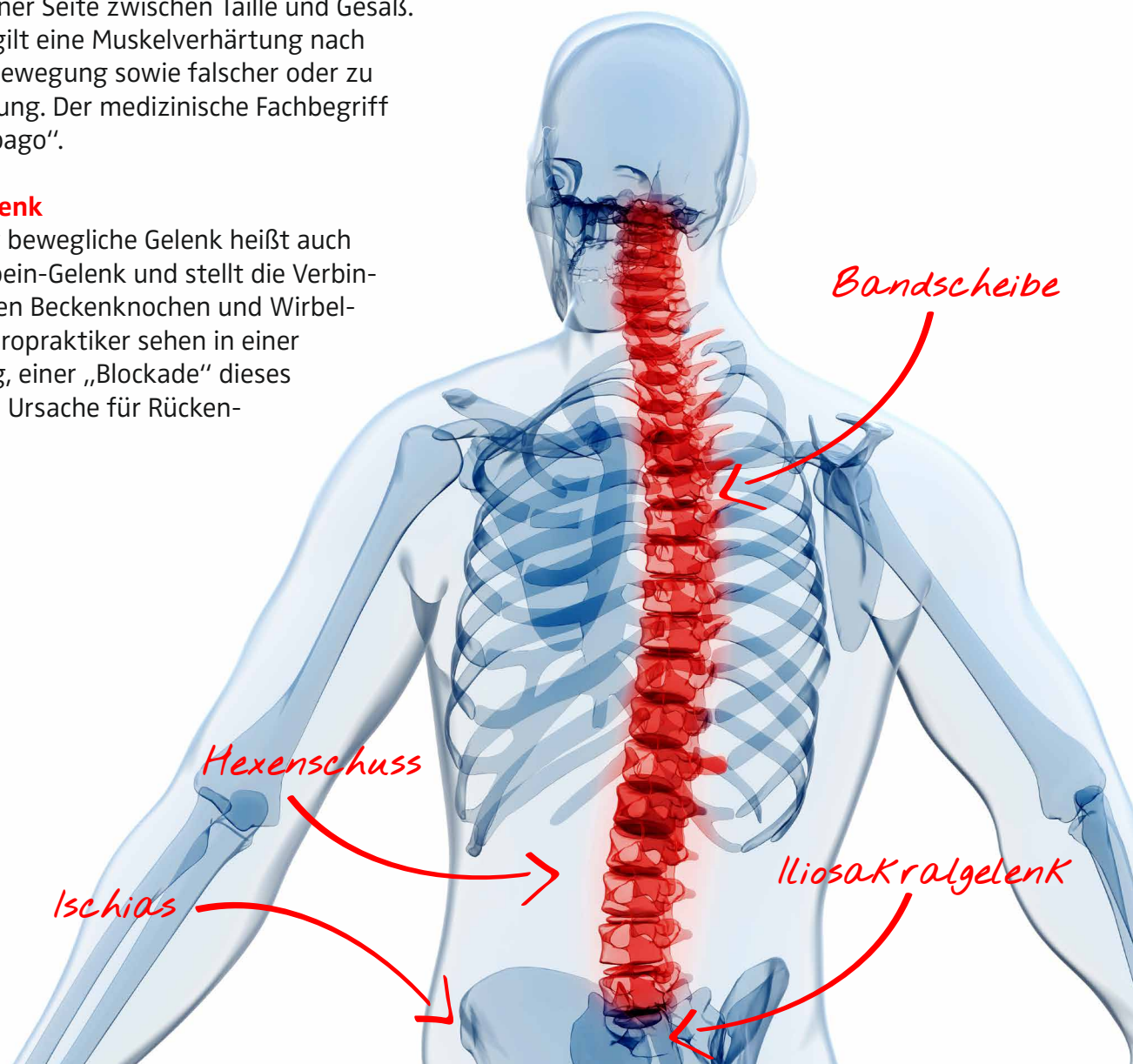
Ein plötzlicher, stechender Schmerz im Rücken – häufig auf einer Seite zwischen Taille und Gesäß. Als Ursache gilt eine Muskelverhärtung nach ruckartiger Bewegung sowie falscher oder zu hoher Belastung. Der medizinische Fachbegriff lautet „Lumbago“.

### Iliosakralgelenk

Dieses wenig bewegliche Gelenk heißt auch Kreuz-Darmbein-Gelenk und stellt die Verbindung zwischen Beckenknochen und Wirbelsäule her. Chiropraktiker sehen in einer Verschiebung, einer „Blockade“ dieses Gelenkes, die Ursache für Rückenschmerzen.

### Ischias

Gemeint sind heftige, plötzlich auftretende Schmerzen, die vom Rücken über das Gesäß und die Rückseite der Oberschenkel bis hinunter in die Fußspitzen strahlen. Die Ursache ist Druck auf den Ischias-Nerv. Doch die Gründe dafür können vielfältig sein und reichen von einer Verspannung des Hüftmuskels „Piriformis“ über falsche Bewegung bis hin zum Bandscheibenvorfall.



Mit diesen  
Übungsanleitungen  
vor Augen sind  
bewegte Pausen  
im Büro leicht  
gemacht!

## „Hinsetzen – doch nicht“

### Kraftübung für die Beine

Stellen Sie sich zuerst gerade hin – dann beugen Sie die Knie und strecken das Gesäß nach hinten, wie beim Hinsetzen auf einen Stuhl. Danach stellen Sie sich wieder gerade hin. Wichtig dabei ist, dass Sie die Knie nicht nach vorne schieben, sondern das Gesäß nach hinten.

## Auf Zehenspitzen

### Bewegung für die Fuß- und Unterschenkelmuskulatur

Stellen Sie sich locker hin – die Füße sind hüftbreit aufgestellt. Heben Sie beide Fersen hoch, stellen Sie sich dabei auf die Zehenspitzen und lassen Sie danach die Fersen wieder auf den Boden zurücksinken. Wiederholen Sie die wippende Bewegung 5–10-mal.

## Oberkörper-Rotation – Windmühle

### Mobilisation der Wirbelsäule

Stellen Sie sich gerade entspannt hin, die Arme hängen locker neben dem Körper. Machen Sie Drehbewegungen nach rechts und links mit den Schultern und dem Oberkörper und bewegen Sie die Arme dabei locker mit. 3–4-mal jede Seite.

## Kirschen pflücken

### Dehnung der Rücken- und Rippenmuskulatur

Stellen Sie sich gerade hin, heben Sie einen Arm nach oben und strecken Sie den Arm langsam so weit es geht in die Höhe – spüren Sie dabei die Dehnung in der Schulter- und Seitenmuskulatur. Wiederholen Sie die Übung pro Seite 3-mal.

## Schulterkreisen

### Mobilisieren des Schulter-Nacken-Bereichs

Die Arme seitlich am Körper locker hängen lassen. Ziehen Sie die Schultern hoch und beginnen Sie sie langsam mit großer Bewegung nach hinten kreisen zu lassen. Strecken Sie dabei die Brust „stolz“ nach vorne. Wiederholen Sie die Übung 3–4-mal.

## Hüftbeuger, Achillessehne und hintere Beinmuskulatur

### Dehnübung

Stellen Sie sich aufrecht hin und setzen Sie einen Fuß etwas weiter als Schrittlänge nach vorne. Beugen Sie das vordere Knie leicht und strecken Sie den Oberkörper und das hintere Knie – die Hände sind auf dem Rücken. Halten Sie die Position 5–10 Sekunden lang.

**Für Fragen und Informationen:  
Ihr Kontakt zur hkk**

**MEHR AUF [hkk.de](http://hkk.de)**



**Weitere spannende Themen finden Sie auch auf:**



[facebook.com/Krankenkasse.hkk](https://facebook.com/Krankenkasse.hkk)



[xing.com/companies/hkkkrankenkasse](https://xing.com/companies/hkkkrankenkasse)

**Herausgeber:**  
**hkk Krankenkasse**  
Martinstraße 26  
28195 Bremen

**Persönliche Beratung**  
in den hkk Geschäftsstellen  
Alle Infos unter  
[hkk.de/geschaeftsstellen](http://hkk.de/geschaeftsstellen)

**Telefonische Beratung**  
unter **0421 - 36550** und  
**0800 - 2555 444**  
(Mo.–Fr. von 8–20 Uhr)

**Stand:**  
**Oktober 2018**